

9月祝日 ¥500 イベントレッスン

18日(月・祝)
敬老の日

NEW !!

9:45~10:45

モーニングヨーガ

担当:ノア
定員:35名
料金:500円

11:00~12:00

NEW !! 脂肪燃焼エアロビクス(初級)

担当:齊藤
定員:35名
料金:500円



13:30~14:30

Group Fight 60

担当:HISAE & MEGU
定員:35名
料金:500円

23日(土・祝)
秋分の日

10:00~11:00

ピラティストレーニング

担当:恵子
定員:35名
料金:500円



11:30~12:30

Group Fight 60

担当:HISAE
定員:35名
料金:500円



15:15~16:15

骨盤エクササイズ

担当:山口
定員:35名
料金:500円



16:30~17:30

初めてのパワーヨーガ

担当:山口
定員:35名
料金:500円

体験 ...現在スポーツコースで行われているレッスンです! お気に入りのレッスンが見つかりましたら是非お申込み下さい!

NEW !! ...10月からスポーツコースに導入される新しいレッスンです。是非お試しください!

- 8月18日(金)から1階受付にて参加申し込み可能です。
(お申込み後のキャンセル・返金はできません。)
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。
- 当日はレッスン開始10分前に3階スタジオ前にお集まりください。
- ウェア・シューズ・飲み物・タオルをご用意ください。

問い合わせ:葛飾区水元総合スポーツセンター体育館